



# Yoga ve kalp sağlığı

Derleyen: Master Ananda Naser

Ağustos 2019

Yoga Federasyonu



İnsanın kalbi bir kas organ olarak doğumdan ölene kadar durmaksızın çalışmaktadır. Bu önemli organ bedendeki kan dolaşımını sağlayıyor. Bu yüzyılda insanların endüstrileşme ve çağdaş yaşam tarzları doğrultusunda hareketsizlik, yemek kültürünün yağlı ve kalorili besinlere yol açması, yaşam ve iş hayatındaki stres ve gerginliğin çoğalması ve bu doğrultuda psikilijik sorunların artması ve gereksiz yere sigara içmek ve uyuşturucu kullanmak v.b. kalp rahatsızlıklarının artması, üyle bir şekilde yaygınlaşmış ki bir çok yaş grubunda gözükmektedir. Statistlik olarak, kalp hastalıkları dünya çapında birinci öldürücüler sırasında yer almaktadır.

Önemli soru şu ki: Yoga kalp hastalıklarının önlemenin bir yolu olabilir mi ve kalp hatsalarına yardımcı olabilir mi? bariz bir şekilde cevap evettir.

Yoga, kardiyovasküler sistem üzerinde doğrudan ve dolaylı bir etkiye sahiptir. Ve kalp hastalıklarını önlemek ve tedavi etmek için iyi bir alternatiftir. "Bypass" ve "anjyoplasti" gibi rutin tıbbi tedavilerin kalp

hastalıklarını tamamen ortadan kaldıramadığı belirlenmiş ve hatta bazı hastaların tekrar ameliyat olması gerekmektedir. Bununla birlikte, kalp hastalığını tedavisi için üçüncü bir yola hala ihtiyaç vardır.



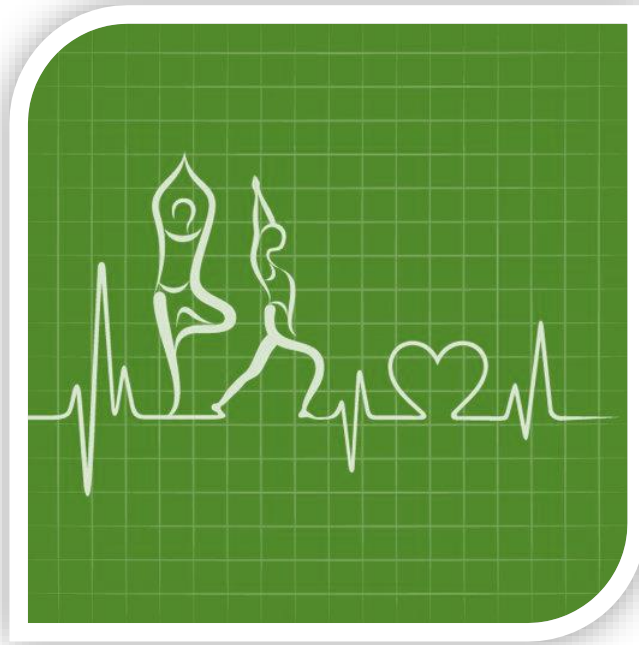
Yoga daha iyi bir yaşam biçiminden başka bir yol değildir. Fiziksel antrenmanlar (Asana), günlük hijyenik alışkanlıklar, doğru yemek kültürü, dinlenme ve yeterli uyku, ve en önemlisi zihinsel denge iyi bir bakışa yol açar ve ani ve ağır kalp hastalıklarına karşı garanti bir yoldur.

Aslında Yoga vücudumuz ve zihnimizden daha fazla haberdar olmamıza neden olur. Beden bilincinin ve zihin yönetiminin normal konular olmadığını bilmemiz gerekir ve bu iki temel konular bedenimizin ve bütün enerjilerin control etmemize yardımcı olur.

Yoga, psikolojik, psikoterapi ve fizyoterapi analizinin bir kombinasyonu olarak hipotalamusu (beyindeki kardiyovasküler aktiviteyi kontrol eden bir alan) doğrudan etkileyin ve kalp krizlerini önlemektedir. Ayrıca pozitif enerji sağlayarak aydınlanmaya, pozitif düşünceye ve zihinsel dengeye katkıda bulunuyor.

Asana, Pranayama, özgürleşme ve gevşeme ve Karmayoga teknikleri kalp hastaları için dört tavsiye edilen ve önemli ilkelerdir ki bunlar dışında besin tavsiyeleri de bulunmaktadır.

Asanalar, Yoga'da temel vaziyet ve karekatlardır ki esnekliğe, yumuşamaya ve bedenin stabilitesine yol açmaktadır. Ayrıca tansiyon, zararlı kolesterol ve trigliseritin azalmasına yol açar.



Siddhasana, Padmasana, Vajrasana, Utkatasana, Konasana, Bhadrasana, Matsyasana dahil Asana uygulaması kalp bakımına etkileyicidir ki bu yöntem

yan etkisi olan ilaçlardan daha fazla etkisi vardır. Asanalar antrenmanları kalp hastaları ve kalp ameliyatı geçiren hastalar için de yararlıdır ama iyi bir sonuç elde debilmek için bazı hareketleri yapmamaları ve yaptıkları takdirde deneyimli bir antrenör gözetimi altında yapmaları gerekmektedir.

Pranayama, bilinçli solunum ve kontrolü olarak direkt çeşitli solunum tekniklerinin kardiyovasküler sistemini etkilemektedir. Solunum kontrolü kalp kaslarını glendirerek oksijen kapasitesini kan damarlarında oaltmaktadır. Ayrıca derin nefes alma stres, sinirlenmenin ve gerginliğin azalması yol açar.



Doğru nefes alma rahatlık ve ferahlığı bedene hediye verir. Shavasana gibi gevşeme teknikleri özgürlüğe, gevşemeye ve ayrılmaya (dışarıyla bağların kopması), takviye ve belli ve dengeli bir zihinsel durumun ulaşmasına neden olur. Bun durumlar kalp hastalıklarının riskini azaltıp kalp için çok etkileyicidir.



Karmayoga sadece olumlu ve zevk verici olmayla değil kişinin sağlığında da eklileyicidir. Zihinsel denge Karmayoga yoluyla gerginlik ve kalp rahatsızlıklarını önlemek için güvenilir bir yoldur.



Yoga'da besin ve yemek kùltürü de önemlidir. Hint bilimadamları 'nasıl yemek zihinde etkisi varsa zihin de kişide etkisi var' demişler, yani kendi ve kendi kalbi sağlığı doğrultusunda adım atan kiři besinine de önem vermelidir. Yiyeceklerin kalitesini, yemek için sarf edilen zaman ve uygun diyetin dikkatli bir şekilde kontrol edilmesi önemlidir.

Yoga'nın kalp sistemi üzerinde yararları ve etkileri:

- Yoga ve stres kontrolüne yardımcı olması

Stres kesinlikle kimi davranışlar ve parametrelerin çoğalmasına yol açar ki bunlar kalp hastalığı riskini artırıyor. Bunlar sigara içme, fiziksel hareketsizlik, obezite ve tansiyondan ibarettir. Tüm yoga stillerinin odak noktalarından biri, stresin azalmasına yol açan nefes farkındalığıdır.



- Yoga ve tansiyonun azalması

Yoga, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir, çünkü yavaş hareketler, konsantrasyon ve ruhsal ferahlık la birlikte doğru solunum, bütün bedendeki organların rahatlamasına ve yüksek tansiyonun düşmesine yardımcı olur.

- Yoga ve aerobik kapasitenin geliştirilmesi

2012 yılındaki bir araştırmaya göre, Yoga Kalp yetmezliği olan Amerikan hastalarda kardiyovasküler iyileşmesi ve yaşam kalitesi ile bağlantılı olduğu saptlanmıştır. Bu uygulamanın sonucunda, Yoga uygulayan kişiler, aerobik kapasitelerinde 22% artış olmuştur. Ayrıca Yoga esnekliğin artmasına, kalpte iltihaplanmanın azalmasına ve yaşam kalitesinin artmasına neden olmuştur.



- Yoga ve düzensiz kalp atışı iyileştirilmesi

Avrupa Kardiyoloji Dergisi'nde son zamanlarda yapılan bir araştırmada, Yoga uygulayan ve uygulamayan düzensiz kalp atışı hastaları karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada hastalar haftada bir saat Yoga uygulamışlardır. Bu uygulama yavaş hareketler, derin nefes alma ve meditasyonda ibarettir. 12 hafta sonra Yoga uygulayan şahıslarda zihinsel sağlığı artıp tansiyonlarıda kontrol edilmiştir. Doktorlara göre Yoga düzensiz kalp ritmine sahip olan hastalara sinir sisteminin dengelenmesine yardımcı olmuştur.

Kısacası, Yoga'yı başka bedensel faaliyetlerden ayıran şey bunlardan ibarettir: hareket, solunum ve meditasyon. Bütün bunlar kardiyovasküler sisteme yarar sağlar. Kasları hareket, germek ve gevşeterek kandaki şeker kontollenip yağlar yok olup uzun süre kalp sağlığı sağlanmaktadır. Günümüz koşulları sürekli sinir sistemini tahrik edip strese yol açıyor ki bu da kortizol kronik olarak artırıyor, yaşamda ya da ölümden enerji için hücrelerin parçalanmasından sorumlu olan hormon. Kortizol bazı özel durumlarda gereklidir, ama uzun sürede çoğalması kan dolaşımının sınırlanmasına ve tansiyonun artmasına neden olmaktadır. Stres yönetiminin en etkili yöntemlerinden biri de derin nefes almaktır ki parasempatik sinir sistemini, dinlenmeyi, rahatlamayı ve vücut onarımını sağlamaktadır. Meditasyon vücudu ve zihni rahatlatır ve stresi ve gerginliği, kalp hastalığı için risk faktörlerini ve hemen hemen diğer tüm hastalıkları azaltır. Yoga teknikleri vücut iltihabını ve kan basıncını düşürür, HDL'yi (iyi kolesterol) ve kan dolaşımını ve akciğer fonksiyonunu arttırır. Böylece Yoga tekniklerini uygulayarak yaşam kalitemizi ve fiziksel sağlığımızı artırabiliriz.





## Referanslar:

1. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction- GN Levine, et al. - Journal of American Heart Association- 2017.
2. Daneshyoga.com- Six benefits of yoga for heart health
3. Health.harvard.edu - More than a stretch: Yoga's benefits may extend to the heart
4. Yogaacademy.ir/The effect of yoga on the heart
5. Heart.org – American Heart Association- Exercise Mind and Body with Yoga and Mindful Movement
6. Shafajoo.com- Prevention of heart disease with yoga
7. Yogini.ir- yoga therapy of heart disease.
8. Yoga in cardiac health (a review). SR Jayasinghe. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. 2004.
9. Hidocor.ir- Heart Balance with Yoga
10. Health.harvard.edu/ how yoga may enhance heart health
11. Yoga and Your Heart - Dr. K.K Datey, et al. 1987.
12. Vitualdr.ir- yoga and aerobic exercise together improve heart
13. Besthealthmag.ca- 4 ways yoga is good for your heart